

MENSUEL GRATUIT

TRUCS ET ASTUCES SUR L'ALIMENTATION

La bonne hygiène alimentaire de votre famille repose souvent sur vos épaules et l'alimentation occupe une place importante dans vos tâches quotidiennes.

Ce mini mag est fait pour vous !



VOICI QUELQUES TRUCS ET ASTUCES DE VOTRE DIÉTÉTICIENNE.

LE SAVIEZ-VOUS ?



Privilégier un bon bol de soupe à un gaspacho. En effet, un gaspacho peut cacher une certaine quantité de sel, de graisses et même de sucres.



Manger des fibres vous rassasie davantage et est bénéfique pour le coeur. Une tranche de pain blanc ne calme pas la faim autant qu'une tranche de pain complet. Les aliments riches en fibres contiennent aussi des vitamines et des minéraux qui garderont votre coeur en pleine forme.





AVEZ-VOUS DÉJÀ SAUTÉ UN REPAS? LORSQUE VOUS SAUTEZ UN REPAS... VOUS STOCKEZ!

Goût vanille noisette

Goût choco noisette



Le fait de jeûner, même sur une période courte, provoque un mécanisme de stockage des graisses. Heureusement BodySano a la solution : de délicieux milk-shakes goût choco-noisette ou vanille-noisette! Ce repas gourmand se glissera facilement dans votre sac pour l'emporter partout!

65% protéines

Seulement 250 kcal pour un repas milk-shake BodySano !

Dans quels cas utiliser nos milk-shakes?
Pour combler un petit creux, compenser un écart, booster votre perte de poids ou éviter de sauter un repas. Comment l'utiliser? Mélangé à de l'eau, du lait ou un yaourt, notre milk-shake remplacera un repas équilibré et faible en calories. N'hésitez pas, demandez conseil à votre diététicienne BodySano!

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Clermont Ferrand	Maryline	-20 kg en 24 sem.
Dijon	Ana Bela	-11,4 kg en 10 sem.
Fort de France	Shirley	-16,1 kg en 12 sem.
Aubagne	Josiane	-32 kg en 28 sem.



Les féculents (pâtes, riz, pain, semoule...) sont des aliments qui ont pour rôle de donner de l'énergie au corps. Si cette énergie n'est pas dépensée, elle sera transformée en graisse dans l'organisme et stockée dans les tissus adipeux. Vous pouvez dès lors les retirer le soir pour optimiser une perte de poids.



Comment voir si un poisson est frais?
Les yeux du poisson doivent être clairs et brillants, pas troubles, ni ternes. Le corps doit avoir un aspect métallique, être propre et ferme au toucher. Les écailles doivent être parfaites et intactes. Quant aux branchies, elles doivent être rouge vif.



Le yaourt peut être consommé en cas de diarrhée, contrairement aux produits laitiers comme le lait, le fromage ou la crème glacée, qui doivent être évités (particulièrement à l'apparition des symptômes). Évidemment, cette recommandation ne s'applique pas en cas de diarrhée due à une allergie au lait.



Si vous désirez comparer un aliment avec un autre, il faut toujours regarder dans la colonne « /100g ». Cette colonne se retrouve toujours dans le tableau reprenant les différentes valeurs nutritionnelles d'un produit.

- 25ml d'huile d'olive
- 150g de dés de poulet ou de veau
- 60g d'oignon rouge
- 650g de courgette spaghetti
- 110g d'haricots verts frais
- Persil, basilic, sel et poivre
- 25g de raisins secs
- 25g de parmesan



COURGETTE SPAGHETTI FARCIE

(pour 4 personnes)

Laver les légumes, éplucher et couper l'oignon rouge. Enlever les graines du centre de la courgette, tailler en dés. Couper en deux les haricots verts.

Mettre l'huile dans une grande poêle, placer les dés de viande et l'oignon, colorer tout en mélangeant, puis ajouter la courgette spaghetti, les haricots verts, de l'eau et continuer à mélanger. Ajouter le persil, le basilic, les raisins secs, le sel, le poivre, goûter, rectifier l'assaisonnement au besoin.

Saupoudrer de parmesan et servir chaud !

253 kcal
par pers.

Les recettes minceur

- 230g de brocolis
- 2g de cube de boeuf dégraissé sans sel
- 100g de fromage blanc allégé
- 250g de filets de colin ou merlu
- 180 g de nectarines
- Persil, estragon
- Sel, poivre



PAPILLOTE DE POISSON À LA NECTARINE

(pour 4 personnes)

Nettoyer les brocolis et les passer à l'eau vinaigrée. les faire cuire 5 min dans 2,5 litres d'eau bouillante salée avec le cube de boeuf.

Déposer 2 cuillères à soupe de fromage blanc au centre d'une partie de la papillote et poser le filet de poisson par-dessus. Saupoudrer de persil et de feuilles d'estragon. Laver, dénoyauter, couper les nectarines en lamelles épaisses. Placer d'un côté les lamelles de nectarine et de l'autre les brocolis. Saler et poivrer. Fermer la papillote et enfourner pendant 30 minutes thermostat 6 (180°).

116 kcal
par pers.